BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eksperimen* dengan jenis Desain *one group pretest-posttest*, yaitu melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan perlakuan atau intervensi (Sugiyono, 2019).

Pre test	perlakuan prenatal yoga	*post test*
O1	⟶ X ⟶	O2

O1: Pengukuran awal dilakukan untuk menilai kondisi atau variabel dependen sebelum perlakuan

X: Perlakuan atau intervensi diberikan kepada kelompok tersebut.

O2: Pengukuran akhir dilakukan untuk menilai perubahan pada variabel dependen setelah perlakuan.

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Ardat, 2021).

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh yang berjumlah 70 ibu hamil.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel terjadi bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi tersebut (Ardat, 2021).

Penelitian ini menggunakan teknik purposive *sampling*. Teknik purposive sampling/1adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan atau kararkerristik tersendiri yang dinililai berdasarkan dengan ciri atau karakteristik populasi yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh sebanyak 20 ibu hamil dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini.

3.3 Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (variabel bebas)

Variabel bebas (*independent variabel*) atau variabel pengaruh atau variabel penyebab atau menjadi sebab terjadinya perubahan atau timbulnya variabel dependen (variabel akibat), dan diduga terjadi terlebih dahulu (Sugiyono dalam Desy, 2023). Variabel independen dalam penelitian ini adalah prenatal yoga.

2. Variabel Dependen (variabel terikat)

Variabel tidak bebas/terikat atau variabel terpengaruh (*dependent variabel*), adalah variabel akibat, yang diduga terjadi kemudian (Sugiyono dalam

Desy, 2023). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III.

3. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah memberikan definisi pada variabel secara operasional berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat yang diamati yang dapat memungkinkan seorang peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Desy, 2023).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur dan Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen (bebas)						
1	Latihan Prenatal Yoga	Gerakan fisik dan mental selama kehamilan yang melibatkan gerakan tubuh, pernapasan, dan relaksasi untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, dilakukan 1 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 60 menit per sesi.	- Frekuensi latihan - Durasi latihan	Observasi pelaksanaan prenatal yoga sesuai prosedur (Lembar Observasi)	- Ada perlakuan > 4 kali - Tidak ada perlakuan < 4 kali (Amalia, et all, 2020)	Nominal
Variabel dependen (terikat)						
2	Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	Keadaan emosional berupa rasa khawatir, tegang, dan	- Tingkat kecemasan sebelum intervensi - Tingkat	Kuesioner STAI *(State-Trait Anxiety Inventory)*	Skor kecemasan: - **60-80**: Tinggi - **40-59**:	Ordinal

		tidak tenang pada ibu hamil yang diukur menggunakan instrumen **State-Trait Anxiety Inventory (STAI).**	kecemasan setelah intervensi - Perubahan skor kecemasan		Sedang - **20-39**: Rendah (Spielberger, 1983)	

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini di dilakukan pada bulan 15 Juli – 15 September tahun 2025 di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh.

3.5 Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

   Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden.

2. Data Sekunder

   Data sekunder diperolah dari data WHO, Kemenkes RI, Dinkes Provinsi Aceh, dan data dari Puskesmas Banda Raya.

3.6 Instrumen Penelitian

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan lembar kuesioner. Lembar observasi pelaksanaan prenatal yoga. Instrumen ini digunakan untuk menilai keterlaksanaan dan kesesuaian prosedur prenatal yoga yang dilakukan oleh ibu hamil sesuai tahapan yang telah ditentukan. Observasi dilakukan secara langsung oleh observer selama kegiatan prenatal yoga berlangsung.

Lembar observasi ini terdiri dari beberapa aspek penilaian, yaitu:

1. Persiapan alat
2. Persiapan pasien
3. Pelaksanaan teknik prenatal yoga yang meliputi:
    a. Teknik pernapasan
    b. Gerakan peregangan
    c. Gerakan kupu-kupu
    d. Gerakan memutar searah jarum jam
    e. Gerakan cat and cow
    f. Afirmasi positif

Setiap komponen dinilai menggunakan pilihan jawaban **"Ya"** dan **"Tidak"**. Jawaban "Ya" diberikan apabila responden melakukan tindakan sesuai indikator yang ditentukan, sedangkan jawaban "Tidak" diberikan apabila tindakan tidak dilakukan atau tidak sesuai prosedur.

Sementara itu, lembar kuesioner yang digunakan penelitian berupa sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden mengenai kondisi yang mereka alami. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Kuesioner yang digunakan adalah jenis kuesioner tertutup dengan instrumen standar State-Trait Anxiety Inventory (STAI) yang terdiri dari beberapa pernyataan dan menggunakan skala Likert.

Kuesioner ini terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan positif yang menggambarkan kondisi tenang dan rileks, terdapat pada item nomor 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, dan 20. Penilaian pada pernyataan ini dilakukan secara langsung, yaitu semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin baik kondisi emosional responden.

Sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan negatif yang menggambarkan kondisi cemas dan tegang, terdapat pada item nomor 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, dan 18. Pada pernyataan ini digunakan *reverse scoring* (skor dibalik), sehingga penilaian dilakukan berlawanan dengan pernyataan favorable. Pilihan jawaban pada kuesioner terdiri dari:

1. Sama sekali tidak merasakan
2. Sedikit merasakan
3. Cukup merasakan
4. Sangat merasakan

Pilihan jawaban tersebut menggambarkan intensitas perasaan cemas yang dirasakan responden saat pengisian kuesioner. Pada pernyataan *favorable*, jawaban "sama sekali tidak merasakan" diberi skor 1 dan "sangat merasakan" diberi skor 4. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable*, jawaban "sama sekali tidak merasakan" diberi skor 4 dan "sangat merasakan" diberi skor 1.

Seluruh skor jawaban kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total kecemasan. Hasil skor total dikategorikan sebagai berikut:

1. Kecemasan rendah : Skor 20–39
2. Kecemasan sedang : Skor 40–59
3. Kecemasan tinggi : Skor 60–80

Data yang diperoleh berupa data kuantitatif yang selanjutnya dianalisis secara statistik untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Kuesioner STAI yang dikembangkan oleh Charles D. Spielberger. Peneliti tidak melakukan penyesuaian atau penambahan terhadap kuesioner yang digunakan. Peneliti memilih kuesioner STAI karena instrumen ini sudah banyak digunakan dan tersedia dalam berbagai bahasa. Karena penelitian ini menggunakan instrumen baku yang telah divalidasi dan diperiksa reliabilitas datanya, maka tidak dilakukan uji validitas lagi.

3.7 Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan bagian dari rangkaian kegiatan yang dilakukan setelah pengumpulan data. Untuk memudahkan proses pengolahan data peneliti biasanya melakukan beberapa persiapan, antara lain (Irawan dalam Agusinta, 2020):

1. Pengeditan (*Editing*)

   Editing merupakan proses pengecekan dan penyesuaian yang diperlukan terhadap data penelitian untuk memudahkan proses pemberian kode dan pemrosesan data dengan teknik statistik. Pengeditan (editing) data

penelitian yang bersumber dari Google Form merupakan tahap awal dalam pengolahan data yang bertujuan untuk memastikan bahwa seluruh data yang terkumpul telah lengkap, konsisten, dan siap dianalisis secara statistik. Proses ini dimulai dengan mengunduh hasil respon dalam bentuk spreadsheet (biasanya melalui Google Sheets atau file Excel), kemudian peneliti melakukan pengecekan terhadap setiap item jawaban responden, seperti memastikan tidak ada data yang kosong (missing data), jawaban ganda pada pertanyaan yang seharusnya tunggal, serta kesesuaian antara pertanyaan dan jawaban yang diberikan. Selain itu, peneliti juga memeriksa kejelasan format data, misalnya menyeragamkan penulisan kategori (seperti jenis kelamin, usia, atau skala penilaian), menghapus respon yang tidak valid atau duplikat, serta memperbaiki kesalahan input yang mungkin terjadi saat pengisian oleh responden.

2. Pemberian Kode (*Coding*)

Pemberian kode (coding) merupakan proses lanjutan setelah editing, yaitu mengubah data yang masih berbentuk jawaban kualitatif atau kategori di Google Form menjadi bentuk numerik atau simbol tertentu agar dapat diolah secara statistik. Proses ini dilakukan dengan cara menetapkan kode angka pada setiap alternatif jawaban, misalnya pada skala Likert: “Sangat Setuju” diberi kode 5, “Setuju” kode 4, “Netral” kode 3, “Tidak Setuju” kode 2, dan “Sangat Tidak Setuju” kode 1. Data hasil respon yang telah diunduh ke dalam Google

Sheets atau Excel kemudian disesuaikan dengan kode tersebut, baik secara manual maupun menggunakan fitur seperti find and replace atau rumus. Selain itu, untuk pertanyaan dengan jawaban kategori seperti jenis kelamin, pendidikan, atau pekerjaan, masing-masing kategori juga diberi kode tertentu untuk memudahkan pengolahan data.

3. Pengklasifikasian Jawaban

Pengklasifikasian jawaban merupakan proses pengelompokan data yang telah melalui tahap editing dan coding ke dalam kategori-kategori tertentu sesuai dengan variabel penelitian. Data yang sudah diberi kode kemudian disusun berdasarkan kesamaan karakteristik, seperti tingkat jawaban responden (misalnya tinggi, sedang, rendah) atau berdasarkan indikator yang diteliti. Tujuan dari pengklasifikasian ini adalah untuk mempermudah proses analisis data, sehingga peneliti dapat melihat pola, distribusi, serta kecenderungan jawaban responden secara lebih sistematis dan terarah.

4. Menghitung Frekuensi

Menghitung frekuensi dilakukan setelah seluruh data sudah rapi dan siap dianalisis, yaitu dengan cara menelusuri setiap jawaban responden pada masing-masing item pertanyaan, lalu menghitung berapa kali setiap pilihan jawaban muncul. Misalnya, pada satu pernyataan dengan skala Likert, peneliti membuka data di Excel atau Google Sheets, kemudian memisahkan jawaban berdasarkan kategori seperti “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Netral”, “Tidak

Setuju", dan "Sangat Tidak Setuju". Selanjutnya, peneliti menghitung jumlah responden pada setiap kategori, baik dengan cara menghitung satu per satu secara manual atau menggunakan rumus seperti COUNTIF agar lebih cepat dan akurat. Hasil perhitungan tersebut kemudian disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, di mana setiap kategori memiliki jumlah responden yang jelas. Dari sini, peneliti dapat melihat kecenderungan jawaban, misalnya apakah mayoritas responden cenderung setuju atau tidak setuju terhadap suatu pernyataan.

5. Tabulasi

Tabulasi merupakan tahap lanjutan setelah perhitungan frekuensi, di mana seluruh data yang telah dihitung kemudian disusun secara sistematis ke dalam bentuk tabel agar lebih mudah dibaca dan dianalisis. Dalam praktiknya, peneliti mengambil hasil frekuensi dari setiap jawaban responden pada tiap butir pertanyaan, lalu memasukkannya ke dalam tabel dengan format yang terstruktur, misalnya terdiri dari kolom nomor item, kategori jawaban, frekuensi, dan jika diperlukan persentase. Proses ini biasanya dilakukan menggunakan Excel atau SPSS dengan cara mengelompokkan data berdasarkan variabel dan indikator penelitian, sehingga setiap tabel mampu menggambarkan distribusi jawaban responden secara jelas

6. Verifikasi

Verifikasi merupakan tahap akhir dalam pengolahan data yang dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh data dan hasil analisis yang diperoleh benar-benar akurat, konsisten, dan dapat dipercaya. Pada tahap ini, peneliti tidak hanya melihat kembali data secara umum, tetapi secara teliti menelusuri kemungkinan adanya kesalahan yang terjadi sejak proses pengumpulan hingga pengolahan data, seperti kesalahan input, kekeliruan dalam pemberian kode, atau perhitungan frekuensi yang tidak tepat. Peneliti dapat melakukan pengecekan ulang dengan membandingkan data yang telah diolah dengan data mentah (raw data) dari Google Form atau sumber awal lainnya untuk memastikan tidak ada perbedaan

Setelah data yang diperoleh dirasa sudah benar, maka yang selanjutnya dilakukan adalah pemrosesan data (data processing). Pemrosesan data bisa dilakukan menggunakan aplikasi statistik seperti SPSS, SAS, dan sebagainya.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang paling sederhana karena hanya ditujukan mengetahui distribusi data dari variabel yang diteliti. Bila relevan, analisis dapat dilanjutkan ke analisis bivariate (Agusinta, 2020). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang dianalisis, yaitu tingkat

kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah latihan prenatal yoga (variabel dependen) serta pelaksanaan latihan prenatal yoga itu sendiri (variabel independen).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat menganalisis hubungan antara dua variabel. Analisis ini memiliki banyak bentuk uji yang dapat digunakan tergantung diagnosis penelitiannya (Agusinta, 2020). Dalam penelitian ini, analisis dilakukan dengan membandingkan skor kecemasan ibu hamil sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) latihan prenatal yoga.

Analisis data ini dilakukan dengan uji *Paired sampel T test*, yaitu bertujuan untuk menguji efektifitas suatu perlakuan terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditentukan. Rancangan ini biasa dikenal dengan rancangan *pretest* dan *posttest* yang berarti membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan nilai rata-rata *posttest* dari satu sampel.

Rumus uji *Paired Sampel T Test* adalah sebagai berikut :

$$\boldsymbol{t = \frac{d}{SD_d/\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

d : rata-rata deviasi (selisih sampel 1 dengan sampel 2)

SD-d : standar deviasi dari deviasi (selisih sampel 1 dan sampel 2)

n : jumlah sampel